

Der Nährwert des Obstes und der Salate.

Ueber dieses auch in Kriegszeiten so wichtige Ernährungsgebiet schreibt Wunder in der „Natur“ einige sehr interessante Tatsachen. Die ältere Ernährungslehre von Voit und Pettencofer erkennt als wesentliche Nährbestandteile aller Nahrungsmittel nur drei Hauptklassen von Stoffen an: Eiweißarten, Fette und Kohlehydrate (Zucker, Stärke) und in geringerem Grade die Salze (für die Knochenbildung). Nach dieser Lehre beruht die angeblich geringe Nährkraft des Obstes und der Salate auf ihrem Gehalt an Kalisalzen, der diese pflanzlichen Nahrungsmittel für die Knochenbildung geeignet macht.

Vergleicht man nun frisches Fleisch und Konservenfleisch in bezug auf die oben genannten Grundsubstanzen, so ergibt sich nicht der geringste Unterschied. Wenn man aber, etwa auf einer Polar- oder Segelschiffreise, wochenlang von Konservenfleisch leben muß, so stellen sich schwere Vergiftungserrscheinungen ein, die als Skorbut bekannt sind. Zugleich empfindet der Leidende einen wahren Heißhunger nach Obst und Salaten und nach frischem, selbst rohem Fleisch. Ungeheure Mengen von Obst kann er verschlingen und wird dadurch, sowie durch den Genuß von frischem Fleisch und frischem Gemüse, rasch vom Skorbut geheilt. Daraus schließt man nun in neuerer Zeit, daß der Nährwert des Obstes und der Salate nicht nur auf ihrem Gehalte an Salzen beruht, sondern daß ihnen auch eine wichtige regulierende Wir-

kung auf die Zusammensetzung des Blutes zukommt. Damit ist auch die Bedeutung von Obst und Gemüse für die Kriegszeit mit ihrer wenig abwechslungsreichen Kost dargetan.